



SIX SENSES SPA

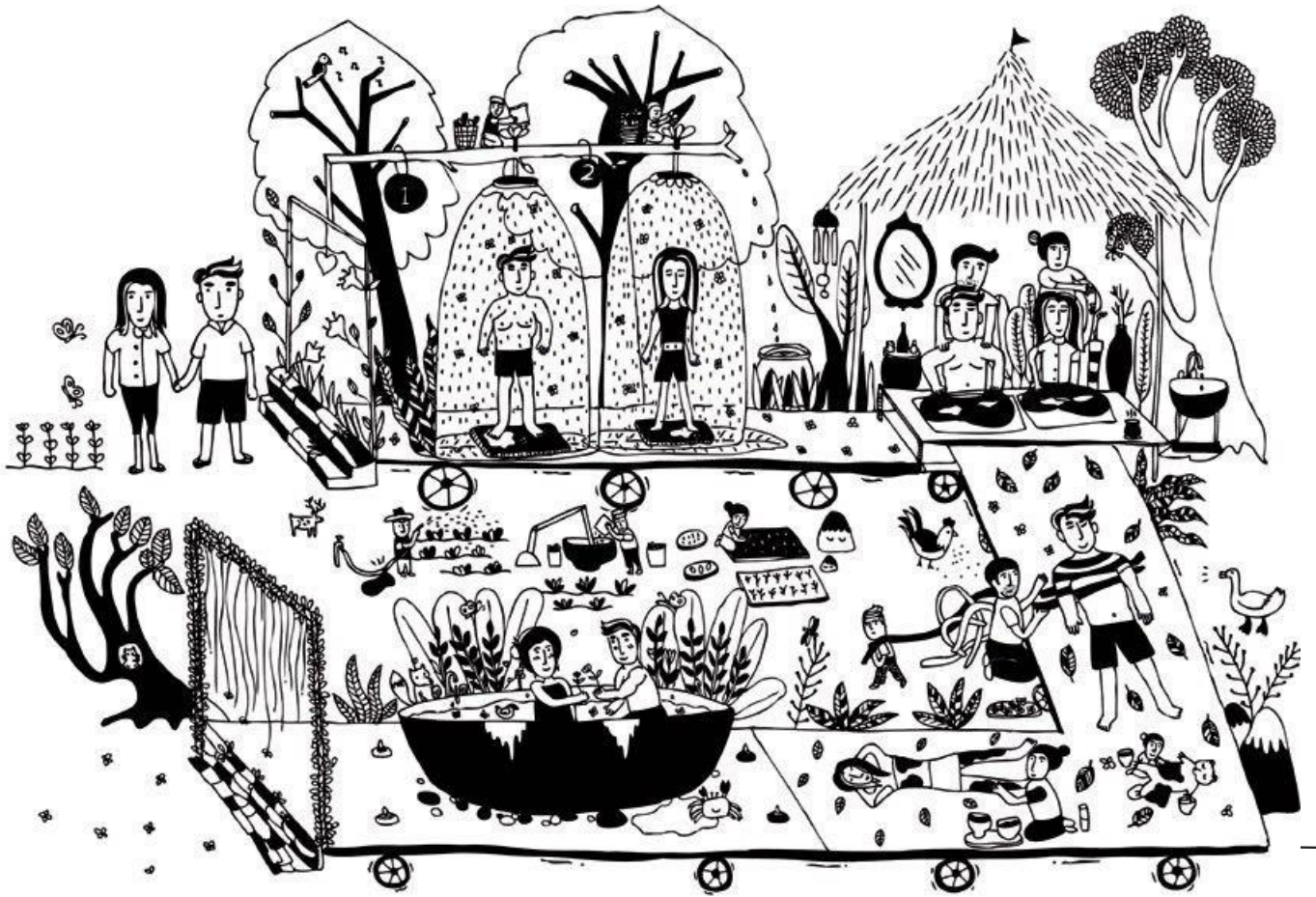
ELOUNDA

СПА МЕНЮ

СПА-центр Six Senses Spa предлагает своим гостям холистический подход, объединяющий тонкую работу с эмоциональным состоянием и оздоровительные процедуры самого высокого уровня. В Six Senses мы сочетаем индивидуальный подход к каждому клиенту, основанный на самых современных технологиях и знаниях наших специалистов.

Благодаря уникальным оздоровительным методикам и особым навыкам профессионалов СПА центра, вы можете зайти так далеко, как хотите – от процедур по уходу за внешностью до комплексного подхода к здоровью и красоте, изменяющего образ жизни.





**ТАЛАССО БАССЕЙН, ДВА ЧАСА**

**Наслаждайтесь перед комплексом процедур или закажите как отдельную процедуру.**

Полезная процедура для улучшения общего самочувствия тела и ума, рекомендуется в сочетании с нашим термальным комплексом.

Многие целебные свойства водной и тепловой терапии применялись на протяжении веков для уменьшения мышечного напряжения, облегчения боли и стресса, укрепления иммунной системы и стимулирования вывода токсинов.

Перенесемся к сегодняшним процедурам гидротерапии Six Senses, которые предлагают альтернативный, но и терапевтический способ облегчить мышечные боли и улучшить общее самочувствие.

**Крытый и открытый бассейн талассотерапии**

*Потянитесь и расслабьтесь в успокаивающем тепле от 27 до 30 градусов.*

**Гидротерапия**

*Особенности включают в себя каскады, струи, пузырьки и воздушный массаж от 27 до 30 градусов в крытом и открытом бассейне.*

**Римская паровая баня**

*Расположитесь поудобнее и сделайте глубокий вдох, температура от 40 до 42 градусов.*

**Калдарцум (Горячая баня)**

*Влажность от 80 до 100 процентов и температура от 40 до 45 градусов.*

**Саунарицум (Паровая сауна)**

*Влажность от 20 до 40 процентов и температура от 50 до 65 градусов.*

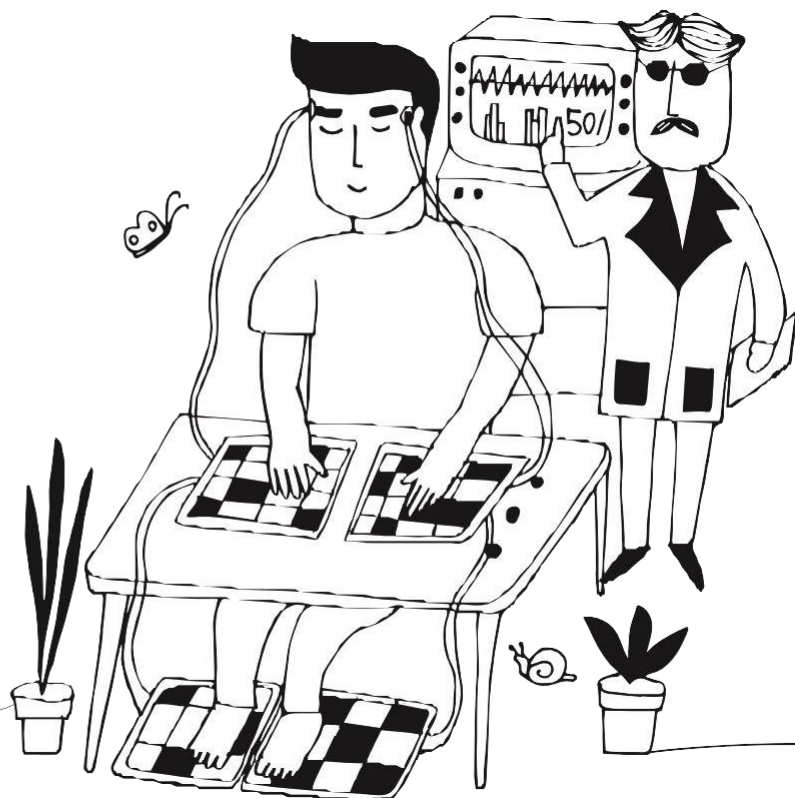
**Финская сауна**

*Традиционная сауна с влажностью от 5 до 20 процентов и температурой от 80 до 100 градусов.*

*Температура указана приблизительно*



# Индивидуальное оздоровление



### Оздоровительный скрининг, 45 минут

Неинвазивный скрининг, который анализирует ваши ключевые физиологические биомаркеры и позволяет нашим экспертам разработать индивидуальную программу, сочетающую высокотехнологичную науку с традиционным лечением, альтернативными методами, комплексными спа-процедурами и оздоровительными мероприятиями.

### Консультация по питанию, 45 МИНУТ

Наш эксперт-диетолог посоветует вам наиболее правильное питание, чтобы усилить пользу от ежедневных процедур и занятий.

*Выберите одну из наших оздоровительных программ, которая поможет Вам в увлекательном путешествии на пути к улучшению здоровья.*

### Контроль веса

Хотели бы вы сбросить несколько килограмм и повысить уровень Вашей энергии? В этой программе Вы узнаете о важности сбалансированного питания, физических упражнений и ментального здоровья; а также, как поддерживать этот режим, по возвращению домой.

*Наша программа по контролю веса доступна на семь, четырнадцать или двадцать одну ночь с типом питания полный пансион.*



## СОН

Чувство усталости, недостаток энергии, простуда, приступы головных болей или стресса? Дайте отдохнуть разуму и омолодите тело, сочетая практические советы нашего сомнолога, с преимуществами практик йога-нидры, медитации, а также с расслабляющими оздоровительными процедурами.

## ДЕТОКС

Вы хотите вывести токсины, улучшить работу пищеварительной системы, укрепить иммунную систему и достичь ясности ума и душевного спокойствия?

Мы используем неинвазивные методы йогического очищения, чтобы помочь вашему телу очиститься безопасным образом, в сочетании с тренировками низкой интенсивности, детокс-процедурами и индивидуальными оздоровительными мероприятиями.

## ФИТНЕС

Хотели бы вы улучшить выносливость, привести мышцы в тонус или же решить конкретные вопросы, связанные с физической формой? Эта программа направлена на оценку вашего уровня физической подготовки и сочетает в себе высокоинтенсивные и низкоинтенсивные тренировки с расслабляющими процедурами.

## ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ЙОГУ

Испытайте новую форму упражнений для тела и ума, избавьтесь от любого стресса и насладитесь гибкостью, а также сильным и упругим телом. Эта программа сочетает в себе индивидуальные занятия хатха-йогой, медитацию с проводником и дыхательные упражнения, включая фирменные массажи и процедуры.



## ЙОГИЧЕСКИЙ ДЕТОКС

Очистите тело и разум с помощью древней, но эффективной практики. Повысьте уровень энергии, улучшите ясность мысли и насладитесь спокойствием разума, одновременно укрепляя иммунную систему. Идеально подходит для любителей йоги, которые ищут неинвазивную, но эффективную программу очищения.

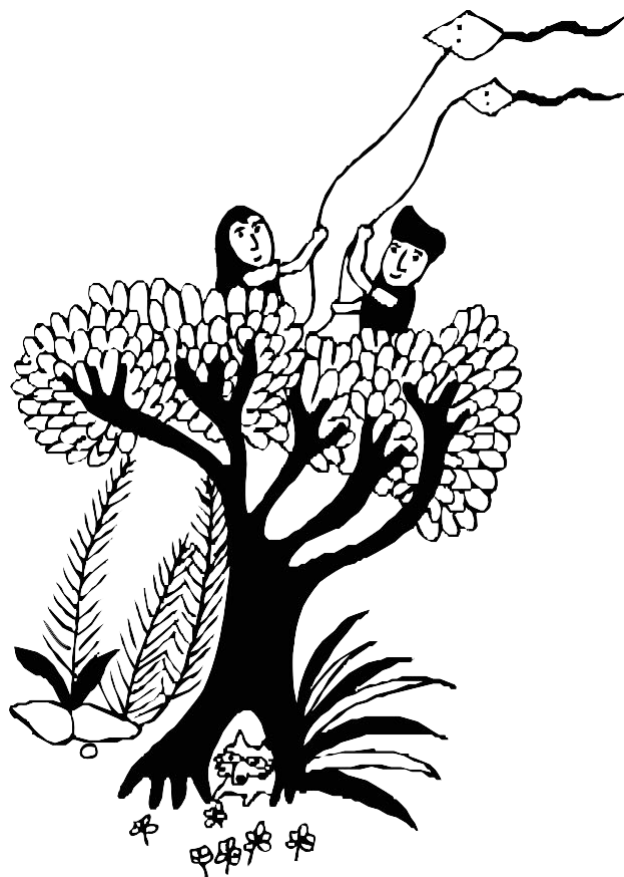
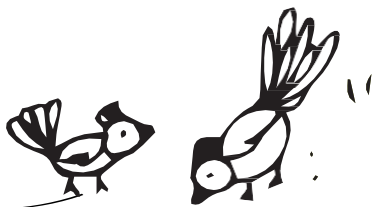
## ИСЦЕЛЕНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ АРОМАТЕРАПИЕЙ

В аюрведической ароматерапии традиционные методы и преимущества аюрведы сочетаются с дополнительными методами ароматерапии и марма техниками с использованием редких индийских эфирных масел, обеспечивающих уникальный опыт. Конечная цель заключается в том, чтобы помочь вам повысить вашу уверенность в себе, энергию, жизненную силу, психическое здоровье и улучшить общее состояние здоровья.

*Доступны программы на три, пять, семь и более ночей. Это зависит от того, сколько времени вы готовы посвятить на свое оздоровление. Полный пансион не является обязательным.*



ДНИ, ПОСВЯЩЕННЫЕ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



### ЛЮБИТЕ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Любовь — это сила природы. Однако, как бы мы ни хотели, мы не можем приказывать, требовать или отнимать любовь. Но вы можете пригласить любовь. Это день размышлений, избавления от старого багажа, постановки новой цели и изучения того, как соединиться со своим сердцем и истинной целью, чтобы обрести радость и смысл жизни.

### ЗАНИМАЙТЕ СВОЙ РАЗУМ

Эта однодневная программа поможет вам позаботиться и улучшить состояние своего мозга и его работу, с помощью древних практик йоги и медитации, а также современных биохаков, включая игры для мозга, развивающие рисунки и бинауральные ритмы.

### УЛУЧШИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ

Устройте перезагрузку для иммунитета, если вы чувствуете вялость, насморк или усталость после напряженного времени или дальнего перелета. Выделите один день, проведенный без новостей и сосредоточьтесь на себе. Стресс отключает иммунную систему, и поэтому все, что способствует расслаблению, полезно для укрепления иммунитета.



АЛХИМИЯ



**ЛЕЧЕНИЕ АЛХИМИКА**

Вас будет направлять наш опытный алхимик, который поделится своими обширными знаниями о многочисленных местных травах и смесях. Погрузитесь в разнообразие текстур, необыкновенных ароматов и создайте свои уникальные натуральные элементы, которые впоследствии будут использоваться в ваших процедурах.

*Антивозрастной уход за лицом Гуа Ша, 90 минут*

*Скраб для тела, 60 минут - стимулирующий/детокс/успокаивающий*

*Кокон, 90 минут – детокс/питательный*

*Массаж с лечебными травяными компрессами, 90 минут*

**АЛХИМИЧЕСКИЙ ХАММАМ, 60 МИНУТ**

Настройтесь на позитив вначале вашего спа-путешествия, прежде чем наш спа-алхимик пригласит вас поэкспериментировать с различными ароматными ингредиентами местного производства для создания индивидуального скраба и маски для тела. Процедура включает в себя скраб в теплом хаммаме, индивидуальный массаж всего тела, нанесение маски для тела в расул, а затем нанесение глубоко питательного увлажняющего крема.

**МАСТЕР-КЛАСС – АЛХИМИЯ БАР, 45 МИНУТ**

Узнайте, как приготовить чистые, уникальные зелья и средства, для того, чтобы забрать их потом домой. Наш знающий алхимик расскажет вам, как создать индивидуальный продукт на этом интерактивном мастер-классе.

Не пропустите!

# ФИРМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ





### **ЭГЕЙСКИЙ БРИЗ С СОЛЬЮ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, 60 МИНУТ**

Травяной солевой скраб для всего тела и массаж с оливковым и эфирными маслами, для очищения, питания и успокоения кожи от головы до пят, выполняется с учетом индивидуальных особенностей и пожеланий.

### **ВКУС ГРЕЦИИ, 2 ЧАСА 30 МИНУТ**

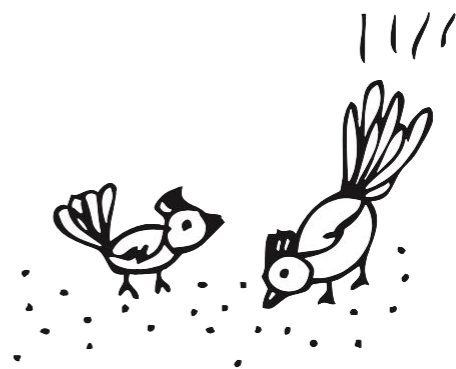
Глубоко расслабляющее спа-путешествие в греческом стиле с отшелушиванием тела критскими оливковыми камнями, снимающим напряжение, теплым обертыванием из морских водорослей и средиземноморской антиоксидантной процедурой для лица Zeus Power. Массаж и ванна с морской солью завершают эту уникальную процедуру.

### **ЛЮБОВНЫЙ РИТУАЛ, 5 ЧАСОВ**

Непревзойденные спа-процедуры можно провести совместно в Private Spring Suite.

Скраб для тела – Холистический массаж – Обертывание-кокон – Обед с шампанским в приватной обстановке – Талассотерапия, сауна, паровая баня и джакузи в приватной обстановке – а в завершение - фирменная процедура для лица.

# АЮРВЕДИЧЕСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ



*Six Senses сотрудничает с Subtle Energies по аюрведическим ароматерапевтическим процедурам. Опираясь на более чем 25-летний опыт клинических исследований, Subtle Energies создает натуральные средства по уходу за кожей и оздоровительные решения, основанные на аутентичных аюрведических принципах.*

### **РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАРМА МАССАЖ, 60/90 МИНУТ**

Глубоко расслабляющий массаж с использованием плавных движений разной интенсивности давления снимает напряжение, в то время как марма-терапия балансирует центры жизненной энергии. Обогащающие масла с мощными активными свойствами применяются для балансировки сердечной чакры и улучшения общего самочувствия.





### **АБЪЯНГ ФЬЮЖН, 60/90 МИН.**

Успокаивающий, омолаживающий детокс массаж всего тела, объединяющий аюрведу, ароматерапию, марма-массаж, рефлексологию, корректирующие техники, лимфодренаж и балансировку чакр. Массаж проводится с использованием ароматических смесей, способствующих детоксу, нормализации сна, укреплению мышц и суставов, а также уменьшению признаков целлюлита и снятию симптомов джетлага.

### **ШИРОДХАРА, 45 МИН.**

Широдхара - процедура, во время которой на лоб в область третьего глаза выливается струя теплого масла, воздействующая на нервную систему и успокаивающая ее. Процедура помогает снять стресс, улучшить состояние кожи и борется с бессонницей, а также восстанавливает эмоциональный баланс. Широдхара начинается с марма массажа лица, выполняемого в традиционной аюрведической технике.

## **ШИРОБЪЯНГА - ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ, 45 МИН.**

Это традиционный Индийский массаж головы, сочетающий пользу от Аюрведической ароматерапии и использования эффективных лечебных растений, таких как Ним и семена кинзы, которые вызывают ощущения спокойствия и расслабления. Эта процедура направлена на верхние чакры и способствует полному снятию напряжения с головы, шеи и плеч. Она начинается с ароматического омовения и скрабирования рук, плавно переходящего в Shirobhyang и завершается Марма массажем лица или рук, на выбор.

## **ПАДАБЪЯНГ - ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ НОГ, 45 МИНУТ**

Подарите гармонию всему телу с помощью этого бодрящего аюрведического арома ухода за ступнями и ногами.

Этот массаж рекомендуется для облегчения состояния при смене часовых поясов, улучшения кровообращения и снятия стресса после путешествий; начинается с ритуала для ног и продолжается фирменной техникой чаши каша, для выведения избыточного тепла и стимулирования марма-точек ступней и ног с помощью уникальной масляной смеси. Горячие компрессы и нанесение двойного крема или лосьона завершают эту процедуру.





# МАССАЖИ





**ФИРМЕННЫЕ МАССАЖИ SIX SENSES  
(SIX SENSES SIGNATURE MASSAGES)**

**Глубокий массаж (Deep Tissue), 60/90 мин.**

– этот массаж снимает стресс и напряжение в мышцах, улучшает кровообращение, цвет лица и подвижность, тонизирует мышцы. Направлен на проблемные участки клиента, оказывает терапевтический эффект с глубокой проработкой мышечного слоя. Благодаря легким надавливаниям на триггерные зоны, высвобождает напряжение. В зависимости от предпочтений гостя в процессе процедуры могут быть использованы силиконовые банки, горячие камни или теплые компрессы.

**Восстановление подвижности (Movement Restoration), 90 мин.** – массаж всего тела, сочетающий технику точечного давления с растяжкой, улучшает подвижность и гибкость, увеличивает объем движений, позволяя телу снять накопленное напряжение.

**Детокс (Detox), 60/90 мин.** –

стимулирующий массаж, преимущественно сфокусирован на верхней части ног, бедрах, ягодицах, пояснице, и животе. В процессе используют сухую щетку и силиконовые банки для стимулирования кровообращения, улучшения цвета кожи и эластичности, массаж уменьшает проявление целлюлита, разрушает жировые отложения и выводит лишнюю жидкость.

**Холистический (Holistic), 60/90 мин.** –

массаж полностью адаптирован под индивидуальные пожелания клиента, с учетом результатов, которых он хочет добиться. Успокаивающий массаж с долгими, плавными движениями со средним давлением на определенные участки, снимает стресс, способствует полному глубокому расслаблению, восстановлению баланса и обретению гармонии.

**Массаж для будущих мам (Pregnancy massage), 60/90 мин.** –

массаж всего тела, полностью адаптированный под пожелания клиентки. Сочетает в себе восточные и западные техники, включая мягкую растяжку и легкие движения для снятия напряжения и облегчения дискомфорта.



**Снимающий напряжение массаж (Tension Soother), 60 мин.** – восстанавливающий массаж спины, шеи и плеч с использованием техник акупрессуры для снятия мышечного напряжения, восстановления подвижности и выпрямление спины и позвоночника.

**Массаж головы (Head Massage), 60 minutes** - глубоко расслабляющий масляный массаж головы, шеи и плеч с использованием краниосакральных техник для снятия напряжения в мышцах, фасции головы и верхней части тела, вызывает ощущение спокойствия и расслабления.

**Массаж стоп (Relaxed Feet), 60 мин.** – восстановите баланс тела и избавьтесь от боли и напряжения в стопах с помощью эксклюзивной процедуры, сочетающей массажные техники по меридианным системам ног и зоны ступней.

**ТЕРАПИЯ ГОРЯЧИМИ И ХОЛОДНЫМИ КАМНЯМИ (HOT & COLD STONE THERAPY), 90 МИНУТ**

При использовании вместе с горячими камнями, вызывающими глубокое расслабление, холодные камни оказывают стимулирующее действие.

Это помогает улучшить обмен веществ в организме, мышечный тонус и способность выводить токсины. В завершение успокаивающего массажа по телу распределяются целебные кристаллы, которые восстанавливают равновесие и баланс.

**ШИАЦУ, 60 МИН. (SHIATSU)**

Восстановите естественный баланс и улучшите общее состояние организма с помощью массажа всего тела, направленного на стимуляцию и высвобождение потоков энергии вдоль энергетических меридианов Вашего организма

**ТАЙСКИЙ МАССАЖ, 60/90 МИН. (THAI MASSAGE)**

Пробуждающая тело и разум стимулирующая процедура, объединяющая Тайский массаж и легкую растяжку.



ПРОЦЕДУРЫ  
ДЛЯ ЛИЦА



### **ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА С ЗОЛОТОМ 24К, 60 МИН.**

Побалуйте кожу и восстановите эмоциональный баланс с помощью экзотической процедуры для лица, основанной на целебных свойствах Могра, королевского жасмина, который способствует выработке коллагена и стимулирует обновление клеток. Восстанавливающие свойства 24-каратного золота и активные вещества, проникающие в глубокие слои кожи, помогают разгладить тонкие и глубокие морщины. Эта процедура улучшит настроение, и вы будете светиться не только изнутри, но и снаружи. *(косметика Subtle Energies)*

### **УСПОКАИВАЮЩАЯ И ПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА, 60 МИН.**

Процедура, разработанная для сухой, чувствительной и поврежденной кожи, интенсивно успокаивает и тонизирует зрелую кожу при помощи богатого питательными веществами эликсира. После глубокого очищения кожа насыщается активными антиоксидантами и жирными кислотами, которые борются со свободными радикалами и предотвращают преждевременное старение. Расслабляющий и успокаивающий Марма массаж с использованием сыворотки из нима, семян кориандра и рух куса повышает выработку коллагена и гиалуроновой кислоты. Для глубокого увлажнения и закрепления результата используется маска из растительных компонентов.  
*(косметика Subtle Energies)*



### **ПРОДВИНУТЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОСМЕТИКИ BIOLOGIQUE RECHERCHE**

Углубленная диагностика кожи является ключевой частью протокола Biologique Recherche, поэтому мы можем персонализировать вашу косметическую процедуру в соответствии со Skin Instant©, используя особые физиологические, физические и тактильные техники. Процедуры адаптируются к потребностям вашей кожи Skin Instant© одним из наших опытных косметологов.

### **ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ УХОД, 75 МИН.**

Персонализированный уход за лицом начинается с консультации и тактильного анализа кожи. Для достижения желаемых результатов комбинируются техники и продукты, подходящие специально для ухода за вашим типом кожи.

### **ВТОРАЯ КОЖА, 60 МИНУТ**

Этот исключительный антивозрастной и восстанавливающий уход за лицом заметно подтягивает кожу и лечит признаки старения, ускоряя процесс заживления. Процедура улучшает обновление клеток и регенерацию кожи, обеспечивая видимый и незамедлительный эффект подтяжки. Он также повышает упругость и плотность кожи, изменяя контур лица.

### **ТРОЙНОЙ ЛИФТИНГ ДЛЯ ЛИЦА, 120 МИНУТ**

Переопределите и сделайте контуры лица более четкими с помощью этой индивидуальной моделирующей процедуры. Он сочетает в себе два отшелушивания, восстановление и подтяжку лица с использованием аппарата Remodeling Face.



**Дополнение к Вашему уходу за телом или лицом:**

### **РЕМОДЕЛИРОВАНИЕ ЛИЦА, 30 МИН.**

Более широкий взгляд и выраженные скулы, менее заметные морщины и четкий контур лица – это лишь некоторые преимущества биоэлектростимулирующей процедуры, во время которой используют мощность 4-х токов для быстрых и долгосрочных результатов.

*(Косметика Biologique Recherche.)*

### **ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ И АКТИВИЗИРУЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ, 30 МИНУТ**

Высокочастотный импульсный ток или микропрокол используются для введения супер-сыворотки, наполненной 49 активными ингредиентами для уменьшения и предотвращения появления тонких линий и морщин. Идеально подходит для зрелой и омертвевшей кожи.

### **УЛУЧШЕНИЕ ЛИНИИ ПОДБОРОДКА И КОНТУРА ЛИЦА, 30 МИН.**

Стимулирующая и укрепляющая процедура с использованием ремешков для подбородка для ремоделирования лица и шеи. Отлично разглаживает и тонизирует кожу лица, дает быстрые и долгосрочные результаты.

*(Косметика Biologique Recherche)*

### **УХОД ЗА КОНТУРОМ ГЛАЗ**

Рекомендуется для уменьшения признаков усталости и старения кожи вокруг глаз. Мгновенно уменьшает отечность, убирает темные круги и мелкие морщины. Глаза станут более яркими, свежими и подтянутыми.

# ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА



### **ЛОВЕЦ СНОВ, 90 МИН.**

Обретите чувство глубокого расслабления с помощью этого терапевтического массажа с головы до ног. Снимите напряжение со спины, шеи и плеч, прежде чем завершить его точечным массажем стоп. Затем вам приготовят теплую расслабляющую ванну, чтобы вы завершили свой день спокойным сном.

### **ТОНИЗИРУЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ТЕЛА, 60/90 МИН.**

Эта укрепляющая и тонизирующая процедура начинается с отшелушивания, за которым следует биорефлекс-массаж для улучшения текстуры кожи и контура тела.  
(*Косметика Biologique Recherche.*)

### **ДЕТОКС-ОБЕРТЫВАНИЕ С ВОДОРОСЛЯМИ, 60/90 МИН.**

Процедура для похудения и насыщения кислородом тела, которая выводит токсины и восстанавливает силы. Включает в себя бодрящий массаж и согревающее обертывание, высвобождающие морские активные ингредиенты, которые реминерализуют и очищают тело, оставляя прекрасное чувство оздоровления и комфорта.

(*Косметика Biologique Recherche.*)

### **ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ПЛЕЧ ИЗОНЫ ДЕКОЛЬТЕ, 60 МИН.**

Тонизирующая процедура для рук и зоны декольте. Рекомендована для укрепления верхней части рук и линии шеи и уменьшения следов пигментации и растяжек.

(*Косметика Biologique Recherche.*)

---

УЛУЧШИТЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ЭФФЕКТ



### **ДОПОЛНИТЕЛЬНО, 30 МИН.**

Экспресс уход за лицом

Расслабляющий массаж кожи головы

Акупрессурный массаж стоп

Массаж спины, шеи и плеч

Скраб для тела

Снятие стресса с помощью перкуссионного массажного пистолета

### **МЕНЮ ВАНН, 15 МИНУТ**

Гидротерапевтическая ванна Ниагара предназначена для проведения подводного массажа с физиотерапевтическим эффектом.

В ванне есть все необходимое для лечения и профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Лечебные свойства пресной, минеральной и морской воды помогают справиться со стрессом, придают коже упругость и эластичность, нормализуют работу внутренних органов, снимают мышечные боли.

**Морская ванна** — идеально подходит для тех гостей, которые хотят, чтобы сочетание местных морских водорослей и глины вывело токсины и пополнило их ткани жизненно важными минералами.

**Ледяная ванна** – идеальна для любителей фитнеса. Оказывает восстанавливающий эффект с помощью ледяного скраба, за которым следует теплая успокаивающая ванна с целебными активными веществами.

**Ванна Клеопатры** - известный со времен Клеопатры ритуал принятия ванны с молоком, ароматерапевтическими маслами и солями, глубоко питает и восстанавливает кожу.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



### **АКУПУНКТУРА, 60 МИН.**

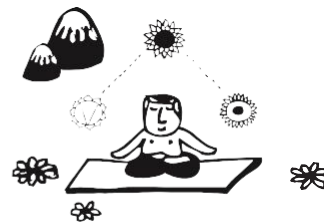
Это процедура, направленная на решение проблем, которые беспокоят клиента. Она уравнивает и укрепляет жизненную энергию в теле и помогает улучшить самочувствие. С помощью акупунктуры можно избавиться от болей в спине, радикулита, артрита, аллергии, бесплодия, синдрома раздраженной толстой кишки, хронической усталости, мигреней и бессонницы, а также снизить вес.

### **ПОДИАТРИЯ, 60 МИНУТ**

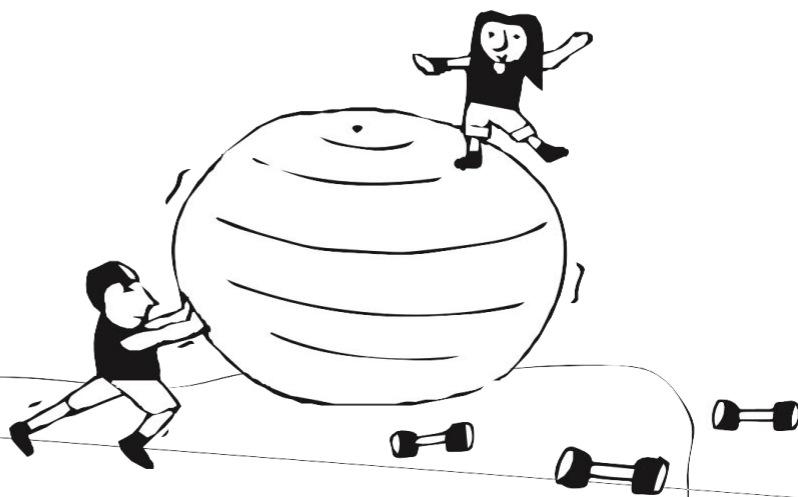
Испытываете ли вы какие-либо проблемы со стопами и/или голеностопным суставом – спортивная травма, артрит, боль в суставах или проблемы с кожей? Посетите нашего штатного ортопеда - специалиста, который осмотрит ваши стопы и сможет диагностировать и вылечить любые состояния, отклоняющиеся от нормы. Наша цель - сделать вас мобильными и активными, облегчить боль и избавить вас от всего, что может мешать свободному движению.

### **SIX SENSES SPA МЕДИТАЦИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО УЧИТЕЛЯ, 45 МИНУТ**

Этот сеанс направлен на развитие осознанности и укреплении вашей способности слушать и понимать потребности вашего тела, развивая эмпатию к другому человеку.



ФИТНЕС



### **ЙОГА, 60 МИН.**

Йога – это сочетание различных поз и осознанного дыхания с концентрацией внимания, что помогает развить силу, гибкость и ясность ума. Во время каждой позы учитель поможет вам понять взаимодействие различных групп мышц и частей вашего тела. Для наилучшего понимания того, как принять ту или иную позу, инструктор направит ваше внимание к его конкретным областям, чтобы усилить естественную интуицию вашего тела.

### **ПИЛАТЕС, 60 МИН.**

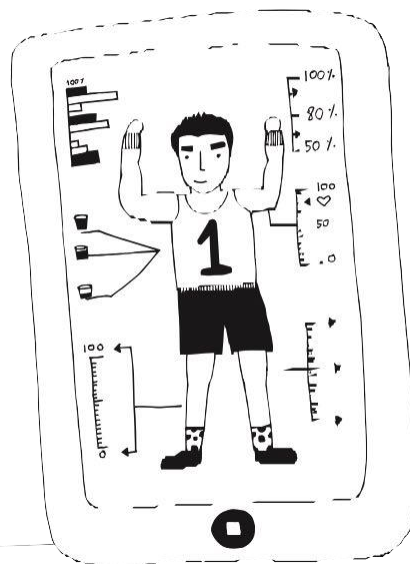
Во время сессии используется специально разработанное оборудование для растяжения, укрепления мышц кора и повышения гибкости.

### **ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, 60 МИН.**

Познакомьтесь с личным тренером, чтобы обсудить ваши цели и сдерживающие их факторы, а также узнать, как улучшить кардио нагрузку, силу и подвижность. Индивидуальный план, включающий TRX, силовые тренировки или функциональный фитнес, будет адаптирован к вашим потребностям.

### **УРОК ПЛАВАНИЯ, 60 МИН.**

Независимо от того, являются ли ваши дети новичками или уже начинают приобретать уверенность, находясь в воде, - наши квалифицированные преподаватели подстроятся под необходимый уровень подготовки и создадут веселую и безопасную среду для развития навыков плавания.



BEAUTY -  
ПРОЦЕДУРЫ



**ИНТЕНСИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС, 60 МИНУТ**

Эта процедура для предотвращения выпадения волос улучшает качество волос и кожи головы. Процедура стимулирует корни и замедляет выпадение волос с течением времени. Отлично подходит для лечения андрогенетической алопеции.

*(Косметика Biologique Recherche.)*

**ОКСИГЕНИРУЮЩАЯ УКРЕПЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА, 30 МИНУТ**

Процедура, которая насыщает кожу головы кислородом и укрепляет волосы. Рекомендуется в качестве дополнения к спа-процедурам.

*(Косметика Biologique Recherche.)*

**МАНИКЮР, 30/60 МИН.**

**ПЕДИКЮР, 30/60 МИН.**

**ПОКРЫТИЕ НОГТЕЙ ГЕЛЬ-ЛАКОМ, 15 МИН.**

**ВОСК**

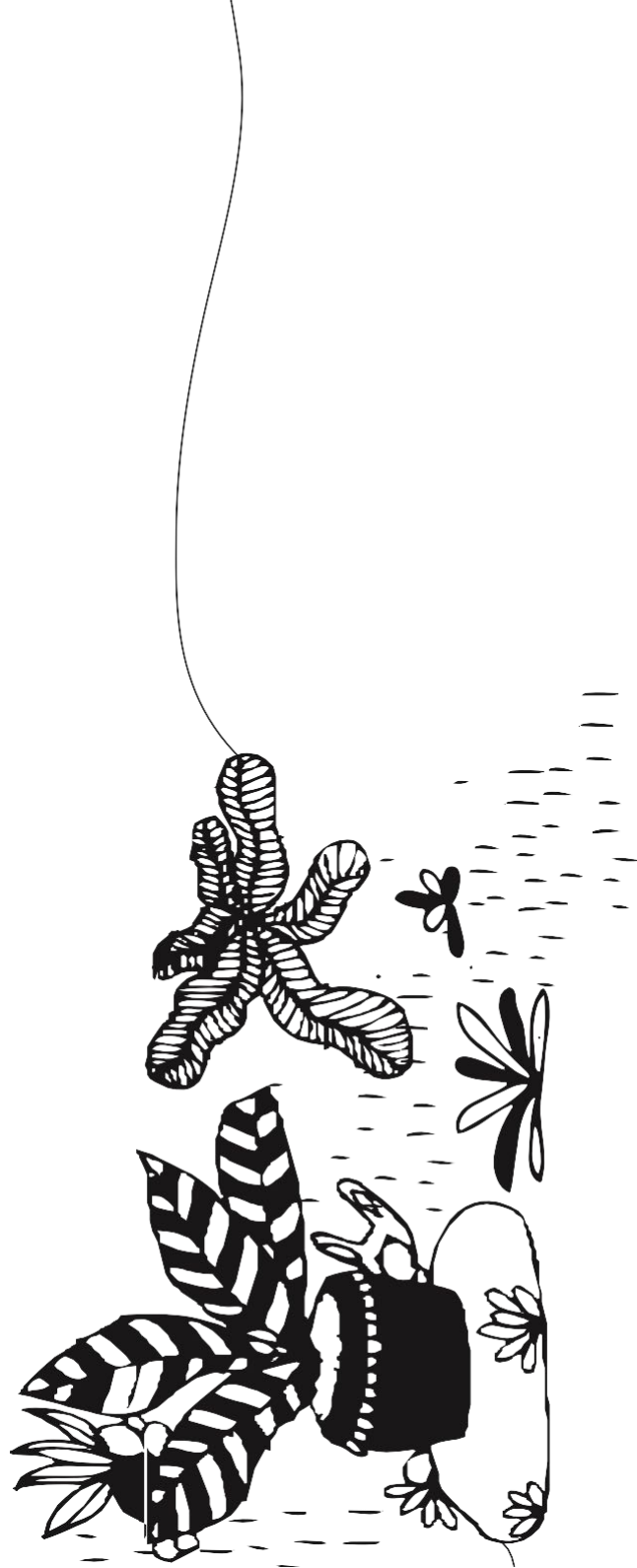
*Полный список зон для депиляции воском – по запросу*



# СПА ДЛЯ СПА-ААА

Получите максимум удовольствия от спа-процедур





### **ЧАСЫ РАБОТЫ СПА ЦЕНТРА**

Ежедневно с 9:00 до 19:00

Тренажерный зал с 7:30 до 21:00

### **БРОНИРОВАНИЕ УСЛУГ В СПА**

По вопросам спа или бронированию процедур, пожалуйста, обращайтесь непосредственно на стойку регистрации спа или на стойку регистрации Вашего отеля.

Мы рекомендуем бронировать Спа процедуры заранее.

### **ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРАМ**

Мы рекомендуем оставлять все драгоценности и ценные вещи в сейфе Вашего номера перед посещением Спа-центра. Мужчин просим побриться перед любой процедурой для лица для получения наиболее эффективного результата.

### **ПОСЕЩЕНИЕ СПА-ЦЕНТРА**

Пожалуйста, приходите за 15 минут до начала процедуры, чтобы заполнить форму по образу жизни и отдохнуть в спокойной обстановке нашего спа-центра.

### **ОПОЗДАНИЕ НА ПРОЦЕДУРУ**

Примите во внимание, что при опоздании на процедуру мы не можем продлить ее время, из уважения к другим гостям, сделавшим бронирование в СПА.

### **АННУЛЯЦИЯ**

При отмене процедур менее, чем за 12 часов и Спа программ менее, чем за 24 часа до назначенного времени, отель оставляет за собой право удерживать 50% от стоимости процедуры или программы. В случае Вашего отсутствия в назначенное время на процедуру, ее полная стоимость будет записана на Ваш счет.



### **ВО ВРЕМЯ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ**

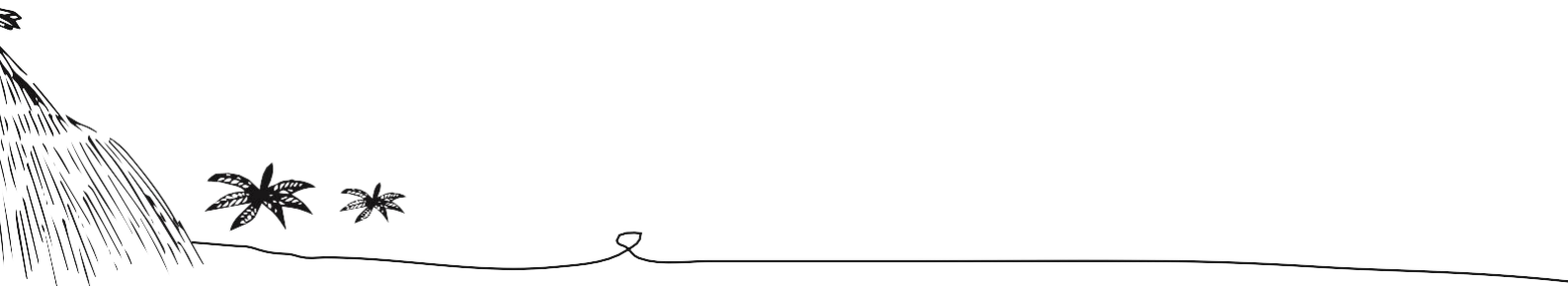
Из уважения к другим гостям в спа-центре запрещено курить и использовать мобильные телефоны. Six Senses Spa — это святилище спокойствия и гармонии, поэтому просим следить за громкостью своего голоса, чтобы не мешать другим.

### **ПОСЛЕ ПРОЦЕДУР**

Мы настоятельно рекомендуем не принимать солнечные ванны в течение 6 часов после массажей, процедур ароматерапии или депиляции воском. Для продления эффекта от процедур, предлагаем приобрести фирменную косметику в спа-бутике.

### **ОПЛАТА**

Для гостей отеля стоимость всех процедур будет записана на Ваш номер и появится на вашем счету при регистрации выезда из отеля. В ином случае, на стойке регистрации спа-центра к оплате принимаются кредитные карты или наличные.





SIX SENSES SPA

ELOUNDA

**МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
И СПА-ПРОЦЕДУР**



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

	Продолжительность	ЦЕНА/EUR
Талассо-бассейн	120 мин	45
Оздоровительный скрининг	45 мин	100
Консультация по питанию	45 мин	160

## КОНТРОЛЬ ВЕСА

	7 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
Оздоровительный скрининг	1	1	1
Индивидуальные фитнес-тренировки	5	10	15
Индивидуальная йога или медитация	2	4	6
Детокс-процедуры Six Senses (60 минут)	4	8	9
Детокс-массаж Six Senses (60 минут)	3	8	12
Частная сауна и паровая баня	2	4	6
Ежедневное пользование талассо-бассейном термальным комплексом	7	14	21
Подведение итогов программы	1	1	1
<b>Цена</b>	<b>EUR 1,790</b>	<b>EUR 3,430</b>	<b>EUR 4,980</b>

*Цены указаны с учетом НДС.*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

<b>ДЕТОКС</b>	<b>3 ДНЯ</b>	<b>5 ДНЕЙ</b>	<b>7 ДНЕЙ</b>
Оздоровительный скрининг	1	1	1
Индивидуальная йога, медитация или оздоровительные мероприятия	3	5	7
Six Senses Детокс массаж (60 мин)	2	3	4
Детокс скраб и обертывание (60 мин)	1	2	3
Йогическая очистка кишечника	0	1	1
Частная сауна и паровая баня	1	2	3
Ежедневное использование талассо-бассейна и термального комплекса	3	5	7
Подведение итогов программы	1	1	1
<b>Цена</b>	<b>EUR 700</b>	<b>EUR 1,100</b>	<b>EUR 1,420</b>
<b>ФИТНЕС</b>	<b>3 ДНЯ</b>	<b>5 ДНЕЙ</b>	<b>7 ДНЕЙ</b>
Оздоровительный скрининг	1	1	1
Индивидуальная йога	3	4	5
Оздоровительные мероприятия на выбор: хайкинг или гребля на каноэ	2	3	4
Детокс процедура (60 мин)	1	1	2
Частная сауна и паровая баня	1	2	3
Ежедневное использование талассо-бассейна и термального комплекса	3	5	7
Подведение итогов программы	1	1	1
<b>Цена</b>	<b>EUR 550</b>	<b>EUR 690</b>	<b>EUR 970</b>

Цены указаны с учетом НДС.





## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

<b>СОН</b>	<b>3 ДНЯ</b>	<b>5 ДНЕЙ</b>	<b>7 ДНЕЙ</b>
Оздоровительный скрининг	1	1	1
Ежедневное отслеживание сна	3	5	7
Отслеживание динамики сна	3	5	7
Фирменный массаж Six Senses (60 мин)	2	3	5
Частная йога, медитация или оздоровительные мероприятия	3	5	7
Массаж головы (60 мин)	1	2	2
Приветственный набор с принадлежностями для сна	1	1	1
Ежедневное пользование талассо-бассейном и термальным комплексом	3	5	7
Подведение итогов программы	1	1	1
<b>Price</b>	<b>EUR 765</b>	<b>EUR 1,210</b>	<b>EUR 1,740</b>

<b>ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ЙОГУ</b>	<b>3 ДНЯ</b>	<b>5 ДНЕЙ</b>	<b>7 ДНЕЙ</b>
Консультация по йоге	1	1	1
Индивидуальная йога (60 мин)	1	2	3
Пранаяма (45 мин)	0	1	1
Медитация под руководством специалиста (45 мин)	1	1	1
Балансировка чакр (30 мин)	0	0	1
Тайский массаж (90 мин)	0	0	1
Фирменный массаж (60 мин)	1	2	2
Массаж горячими камнями (90 мин)	0	0	1
Рейки (60 мин)	1	1	1
<b>Цена</b>	<b>EUR 435</b>	<b>EUR 600</b>	<b>EUR 1,290</b>

*Цены указаны с учетом НДС.*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

### ЙОГИЧЕСКИЙ ДЕТОКС

5 дней

7 дней

Консультация по йоге	1	1
Индивидуальная йога (60 мин)	2	3
Пранаяма (45 мин)	1	2
Медитация под руководством специалиста (45 мин)	1	1
Тайский массаж (90 мин)	1	1
Йогическая очистка кишечника	1	1
Детокс массаж (60 мин)	1	1
Детокс-скраб и обертывание (60 мин)	0	1
Восточный массаж (90 мин)	1	1
Фирменный уход за лицом	0	1
<b>Цена</b>	<b>EUR 965</b>	<b>EUR 1,660</b>

Цены указаны с учетом НДС.





## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

### ИСЦЕЛЕНИЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ АРОМАТЕРАПИЕЙ

3 ДНЯ      5 ДНЕЙ      7 ДНЕЙ

Аюрведическая консультация по ароматерапии (30 мин)	1	1	1
Минерализующее обертывание для тела с жемчугом (90 мин)	1	1	1
Детокс-обертывание Расаяна для тела (90 мин)	0	1	1
Успокаивающий Марма Массаж (60 мин)	1	1	2
Абхьянг фьюжн массаж (60 мин)	0	1	2
Очищающая процедура для лица «Дикий Кашмир» (60 мин)	1	1	1
Омолаживающая процедура для лица с золотом 24K (60 мин)	0	1	1
Успокаивающий и обогащающий антиоксидантный уход за лицом (60 мин)	0	0	1
Индийский массаж головы и стоп (45 мин)	0	1	1
Широдхара (45 мин)	0	0	1
Индивидуальная йога (60 мин)	1	1	1
Медитация под руководством специалиста (30 мин)	1	1	1
Ежедневное использование талассо-бассейна и термального комплекса	3	5	7
<b>Цена</b>	<b>EUR 640</b>	<b>EUR 1,210</b>	<b>EUR 1,640</b>

Цены указаны с учетом НДС.

## ПРОЦЕДУРЫ

### ДНИ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

### ЦЕНА/EUR

Любите свое сердце	Пол дня	320
Позаботьтесь о своем разуме	Пол дня	320
Повысьте свой иммунитет	Пол дня	320

## АЛХИМИЯ

Антивозрастной уход за лицом Гуа Ша	90 мин	165
Скраб для тела	60 мин	120
Кокон	90 мин	145
Лечебные травяные компрессы	90 мин	145
Алхимический хаммам	90 мин	215
Мастер класс Алхимия Бар	45 мин	120

## ФИРМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Эгейский бриз с солью и оливковым маслом	60 мин	160
Вкус Греции	2 часа 30 мин	365
Любовный ритуал	5 часов	975

Цены указаны с учетом НДС.





## ПРОЦЕДУРЫ

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ / МИН.

## ЦЕНА/EUR

### АЮРВЕДИЧЕСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Умиротворяющий Марма Массаж	60/90	175/215
Абхьянг Фьюжн	60/90	180/225
Широдхара	45	210
Широбхьянг	45	120
Падабхьянг	45	120

### МАССАЖИ

Массаж глубоких тканей тела	60/90	175/215
Восстановление движения	90	215
Детокс	60/90	175/215
Холистический массаж	60/90	175/215
Массаж для беременных	60/90	175/215
Снятие напряжения	60	165
Массаж головы	60	165
Массаж на расслабление стоп	60	165
Терапия горячими и холодными камнями	90	215
Шиаци	60	215
Тайский массаж	60/90	175/215

*Цены указаны с учетом НДС.*

**ПРОЦЕДУРЫ****ДЛЯ ЛИЦА**

	<b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ /МИН.</b>	<b>ЦЕНА/EUR</b>
Омолаживающая процедура для лица с золотом 24K	60	260
Успокаивающая и питательная процедура для лица	60	260
Персонализированный уход	75	260
Вторая кожа	60	350
Тройной лифтинг для лица	120	350
Лаборатория моментальной обработки кожи	30	55
Ремоделирование лица	30	70
Восстанавливающий и активизирующий коктейль	30	75
Улучшение линии подбородка и контура лица	30	75
Уход за контуром глаз	30	70

**ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА**

Ловец снов	90	215
Тонизирующая процедура для тела	60/90	185/225
Детокс-обертывание с водорослями	60/90	185/225
Процедура для плеч и зоны декольте	60/90	185/225

**Дополнительно**

Экспресс уход за лицом	30	90
Расслабляющий массаж кожи головы	30	90
Акупрессурный массаж стоп	30	90
Массаж спины, шеи и плеч	30	90
Скраб для тела	30	90
Снятие стресса с помощью перкуссионного массажного пистолета	30	90

*Цены указаны с учетом НДС.*





## ПРОЦЕДУРЫ

## ВРЕМЯ/МИН.

## ЦЕНА/EUR

### Ванны

Морская ванна	30	55
Ледяная ванна	30	55
Ванна Клеопатры	30	55

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Акупунктура	60	160
Подиатрия	60	160
Six Senses Spa Медитация под руководством опытного учителя	30	75

### ФИТНЕС

Пилатес	60	115
Персональная тренировка	60	105
Йога	60	115
Уроки плавания	60	70

### BEAUTY ПРОЦЕДУРЫ

Интенсивная профилактика выпадения волос	60	75
Оксигенирующая укрепляющая процедура	30	75
Маникюр	30/60	40/80
Педикюр	30/60	40/90
Покрытие ногтей гель-лаком	15	30

Цены указаны с учетом НДС.

**SIX SENSES SPA ELOUNDA AT ELOUNDA SAHOTELS AND RESORTS**

T +30 28410 68000 E [spamanager@elounda-sa.com](mailto:spamanager@elounda-sa.com)

Porto Elounda GOLF & SPARESORT, 72053 Elounda, Crete, Greece

73.006.110/500x1/03.2022

